

保 健 だ よ り

R7. 3

河内中学校

保健室

今月の保健目標

健康生活の反省をしよう

少しずつ寒さが和らぎ、日中日差しがさすところは、暖かく感じられるようになりました。もうすぐ季節が変わるようです。それでも朝晩の冷え込みを感じる日もあり、1日の寒暖差が大きく空気が乾燥する日が続いています。

花粉や黄砂も多く飛ぶ時期です。予防を心がけ健康管理に気を付けましょう。



1年間を振り返って健康でしたか？

表の項目を自分自身に当てはめて、健康的に生活を送ることができたかを振り返ってみてください。

～健康面～ ☐むし歯など、必要な治療は終わっている。 ☐不注意が原因で大きなけがをしなかった。 ☐健康に過ごせるように努力した。 	～生活面～ ☐規則正しい生活を送ることができた。 ☐1日3食しっかりとれた。 ☐なるべく運動するように心がけた。 ☐歯ブラシ・ハンカチを持参することができた。 
～からだ～ ☐ unnecessary ダイエットをしなかった。 ☐運動と食事のバランスを考えて生活した。 ☐自分の体の変化や成長に興味がある。 運動  食事 	～こころ～ ☐周りの人と協力しながら、いろいろなことに取り組めた。 ☐ほかの人をわざと傷つけるような言動をとらなかった。 ☐困ったときや悩みがあるとき、相談できる人がいる。 

1年間の生活を振り返ってみて、いかがでしたか？

保健室からみなさんの様子を振り返ると、内科的な面では睡眠不足や疲れなどが原因で、体調不良を訴える人が増えているように思いました。睡眠不足の理由の一つとして、SNSの利用があげられまして、言葉のやり取りをしていたり、ゲームをしていたり、動画を観ていたりして、深夜までスマホを手放せない人が増えています。

この先、勉強や部活動、趣味の活動に打ち込むにも、心身共に健康であることが大切で、そのためには、規則正しい生活をする、栄養バランスのよい食事をとる、しっかりと休養（睡眠）する、適度に体を動かすことが必要です。

健康でいることの基本を忘れずに、自分の生活を時々見直してください。



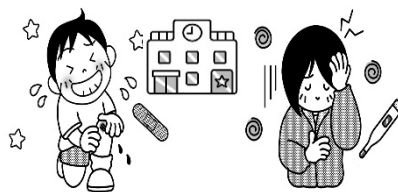
春は自分の心と体です。大切な時期ですが、卒業していった先輩や、進級で仲の良かった友だちと離れる寂しさを感じたり、不安になったりする人もいるでしょう。

知らず知らずにストレスをため込まないように、自分なりのリフレッシュ方法を見つけてください。

やわらかな気持ちで4月を迎え、たくさんの「こんにちわ」の挨拶と笑顔が、良い出会いを呼び込み、楽しい毎日を運んでくれると思います。そのために大切だということを保健室から、改めて伝えたいと思います。



早寝早起き，3度の食事・運動など，時間を意識した生活をしてください。



春休みは時間がとりやすいです。新しい生活が始まる前に治療を済ませましょう。



充実していても，疲れはたまります。肩の力を抜いてリラックスする時間を持ちましょう。

もうひとつは、「こころのもちかた」です。みなさんの年齢は「第二次性徴期」と言われます。体に変化が起こるだけでなく，心にも変化が現れる時期です。同時に悩みも出てきます。

悩みを抱えることを「ストレス」と表現することが多いですが，ストレスと聞くと悪いイメージをもつことが多いと思います。でも，ストレスを感じ，「このままでは良くないな。」と感じた時，改善したいという気持ちから，考え方や行動，生活に対して前向きな目標をもつことに繋がっていくのだと思います。

悩みを持った時の参考になると良いのですが，以前に読んだ本に載っていた「I LOVE YOU」というWordの訳し方を改めて紹介します。

「 I 」	私とは何か？	つまりは自分を知ること
「 LOVE 」	愛とは何か？	つまりは人と人の関係を考えること。
「 YOU 」	あなたとは何か？	つまりは自分から見た相手を知ること。



ストレスや自分の中のモヤモヤ感を，この言葉に当てはめて考えてみてはどうでしょう。今の自分らしい解決方法が見つかるかもしれません。対処法が見つかれば，成長とともに現れる「ストレス」と上手く付き合っていけるのではないのでしょうか。

もうすぐ新しい生活が始まります。毎日の頑張りが自身の成長に繋がっていくと思います。その成長を誰かと比べたり，違っていることを焦ったりする必要はありません。自分のペースでステップを一步步丁寧に上っていくことで，「なりたい自分」に近づいてください。

保健室は，みなさんの心と体の成長を応援しています。

今年度の健康診断の結果をもとに，治療のお知らせを通知しました。

自分の身体の状態を自分で気かけ，健康を維持するために自分で管理し，行動することが大切です。この機会にもう一度，健康診断を行う意味を考え，治療（検査）を受ける必要がある場合には，春休みを利用して，必ず医療機関を受診してください。

